

PANDUAN MEDITASI PEMAAFAN

Bila ingin mendapatkan buku tercetak, silakan hubungi dhammasukhaindonesia@gmail.com
Bila ingin berdana demi kelangsungan Dhamma dan kebahagiaan semua makhluk, silakan salurkan dana Anda ke

Yayasan Dhammasukha Indonesia

No Rekening 179 0099 288

Bank BCA Cabang K.H. Mansyur (Jembatan Lima)

Bab 1 – Persiapan

Terkadang ada kebingungan tentang cara berlatih meditasi Kewaspadaan Pemaafan dengan efektif. Buku kecil ini didedikasikan khusus untuk meditasi terhadap pemaafan sehingga kita dapat memulai latihan ini dengan tujuan jelas dan pemahaman yang lebih baik.

Ketika orang berlatih meditasi Cinta-kasih, Anda mungkin terhadang oleh penghalang ketika Anda mencoba mengirimkan cinta-kasih kepada diri sendiri dan yang lain. Jika ini terjadi selama beberapa hari, dan Anda tidak berhasil merasakan cinta-kasih (metta) saat retreat, disarankan bagi Anda untuk mundur sedikit dan mulai melakukan Meditasi Pemaafan untuk melampaui halangan-halangan ini. Karena bagaimanapun, kita tidak dapat dengan tulus membagikan Cinta-kasih dan Pemaafan kepada orang lain ketika kita sendiri tidak memilikinya. Latihan ini tidak hanya berguna bagi orang yang ingin menjalankan meditasi Cinta-kasih dan Welas-asih. Setiap orang dapat membuat komitmen untuk membersihkan rumahnya dengan melakukan upaya pemaafan. Setelah ini selesai dilakukan pertama kali, orang itu bisa merasa jauh lebih muda karena beban berat sering kali, terasa telah terangkat dari hati dan pikiran Anda.

Beberapa orang punya pandangan bahwa meditasi ini berbeda total dengan meditasi cinta-kasih. Namun kenyataannya tidaklah begitu. Harus dipahami sejak awal bahwa Meditasi Pemaafan bukanlah di luar Meditasi Cinta-kasih. Bukan begitu. Harus diperjelas dari awal bahwa Meditasi Pemaafan bukanlah di luar perkembangan Cinta-kasih, dan meditasi ini adalah bagian dari cinta-kasih (metta). Bagi siapapun yang sulit merasakan perasaan cinta-kasih, ini bisa menjadi langkah pertama. Ini menciptakan jembatan antara hati dan pikiran, yang kemudian digunakan untuk membantu keberhasilan jenis-jenis meditasi lain. Ini membersihkan hati: jenis pembuka hati lainnya yang bisa kita tambahkan ke praktik awal Kedermawanan.

Kenyataannya, meditasi ini mungkin adalah meditasi paling berpengaruh yang saya tahu. Ini membersihkan hambatan-hambatan mental yang muncul dari kemelekatan- kemelekatan lama atau ketidak-sukaan pada berbagai orang, atau kejadian yang terjadi padamu di pengalaman-pengalaman masa lalu. Jika Anda ikuti petunjuknya dengan cermat, dan Anda sabar ketika Anda berlatih, maka perlahan-lahan buyarlah sakit dan derita serta dan kekerasan-hati tentang masa lalu yang Anda bawa di dalam pikiran Anda.

Ketika Anda berlatih meditasi Pemaafan, semua aturan dasarnya tetap sama. Anda duduk di tempat yang cukup sepi untuk melakukan tugas ini. Pastikan Anda mengenakan pakaian yang nyaman dan lega. Duduk di posisi yang nyaman, di lantai atau di kursi. Jika duduk di kursi, jangan bersandar. Duduk dengan punggung yang tegap tapi tidak lurus tegang. Duduk dengan posisi yang tidak menyebabkan rasa sakit fisik pada Anda. Anda sebaiknya mengikuti dasar-dasar dari mempraktikkan Upaya Benar menggunakan cara TWIM (Tranquil Wisdom Insight Meditation/Meditasi Ketenangan Kebijakan Pandangan Terang) dan melakukan 6R/6M agar siklus meditasi Anda mencapai tujuan Anda.

Ketika berlatih, duduklah minimal 30 menit setiap kalinya. Duduk lebih lama jika hal-hal berjalan dengan lancar dan Anda punya waktu. Kapanpun Anda memutuskan untuk menyelesaikan duduk Anda, berdirilah dengan perlahan. Jaga pengamatan Anda terus menerus ketika Anda berdiri. Renggangkan tubuh dengan perlahan jika Anda mau.

Ketika duduk, jangan bergerak sama sekali. Jangan goyangkan jari, jangan menggaruk. Jika tubuh Anda ingin batuk atau bersin, jangan ditahan: bersin atau batuk saja! Tempatkan beberapa lembar tisu di dekat Anda karena air mata mungkin akan mengalir. Jika air mata muncul, biarkan mereka mengalir. Itulah sebabnya Anda punya lubang air mata di kelopak mata Anda. Biarkan air mata keluar. Ini melepaskan tekanan. Anggap ini waktu pembersihan sebelum Anda menjalankan meditasi-meditasi utama lainnya.

Ketika berlatih meditasi Pemaafan, mohon gunakan HANYA instruksi-instruksi meditasi ini dan sisihkan (jangan gunakan) instruksi-instruksi meditasi lainnya hingga Anda menyelesaikan pekerjaan ini. Ini karena kita tidak ingin membingungkan pikiran kita, jadi jangan campur-adukkan resepnya! Kita hanya ingin informasi yang diperlukan untuk latihan ini saja.

Bab 2 – Instruksi-instruksi

Cara Anda mulai berlatih meditasi pemaafan adalah dengan memaafkan diri sendiri.

Ada beberapa pilihan kalimat pernyataan yang dapat Anda gunakan untuk membantu mengeluarkan dendam-dendam lama dan kekerasan-hati yang telah lama terkunci di dalam diri Anda. Anda bisa memilih satu pernyataan untuk memulai dan Anda gunakan pernyataan ini untuk jangka waktu tertentu, untuk memberinya kesempatan agar mengendap dan lihat apa yang muncul. Kalimat pertama yang saya sarankan adalah “Saya memaafkan diri sendiri karena tidak mengerti.” Semua orang pernah salah mengerti dalam kehidupan mereka. Tidak seorang pun yang luput dari fakta ini.

Saat Anda meditasi duduk, ulangi kalimat, “Saya memaafkan diri sendiri karena tidak mengerti.” Setelah Anda

lakukan itu, bawalah perasaan itu di dalam hati Anda dan tinggallah bersama perasaan memaafkan itu. Ketika perasaan itu hilang atau pikiran Anda teralihkan, maka Anda kembali dan lagi maafkan diri sendiri karena tidak mengerti. Jika Anda sudah mengenal proses 6R/6M, Anda harus melakukan 6R/6M pada segala gangguan yang muncul. Silakan rujuk bagian lampiran untuk mengetahui cara melakukan 6R/6M.

Bagi yang mengenal jhana-jhana, dan telah bermeditasi sebelumnya, sangat diperlukan untuk tidak masuk lebih tinggi daripada jhana pertama. Anda tidak dapat melakukan verbalisasi mental (mengucapkan kalimat pemaafan Anda) jika Anda berada di atas jhana pertama. Silakan buat determinasi (niat) untuk tidak masuk lebih dalam. Yang kita lakukan saat ini adalah proses kontemplasi aktif.

Ketika Anda melakukan ini, pikiran Anda akan mengalami penolakan terhadap meditasi ini. Pikiran Anda akan melanglang buana dan berkata, “Ah, ini bodoh! Seharusnya saya tidak melakukan ini!” Reaksi-reaksi seperti ini adalah bagian dari kemelekatan-kemelekatan Anda. Inilah hambatan-hambatan yang harus kita leburkan.

Tetaplah bersama dengan pernyataan Anda dan ulangi, “Saya memaafkan diri sendiri karena tidak mengerti.”

Kemudian pikiranmu mungkin berkata, “Ah, saya tidak perlu lakukan ini lagi. Meditasi ini tidak bekerja.” Semua bentuk pikiran yang menarikmu menjauh dari memaafkan diri sendiri karena tidak mengerti adalah kemelekatanmu dan itu harus dilepaskan, dan segala ketegangan dan keketatan di dalam kemelekatan itu harus dirilekskan.

Saat inilah Anda gunakan 6R/6M yang Anda pelajari dari latihan meditasi Cinta-kasih.

6R/6M meliputi: Recognize (Mengenal) > Release (Melepaskan) > Relax (Merilekskan) > Re-Smile (Manis Tersenyum Kembali) > Return (Mengembalikan) > Repeat (Mengulang). Inilah seluruh siklusnya.

Anda MENGENALI bahwa pikiran telah teralihkan. Anda LEPASKAN gangguan itu dengan cara tidak memberikan perhatian Anda padanya. Anda RILEKSKAN keketatan di kepala dan hati Anda, dan kemudian TERSENYUM KEMBALI; dan lalu Anda dengan lembut kembali ke kalimat pernyataan Anda, dan tinggal bersama pernyataan itu selama mungkin. Jika Anda teralihkan lagi, ULANGI proses itu lagi.

Tidak peduli berapa kali pikiran teralihkan. Banyak orang terperangkap oleh cerita-cerita tentang berbagai hal, dan ini menyebabkan rasa sakit dan penderitaan yang besar serta rasa frustrasi. 6R/6M akan membantu Anda melihat betapa kuatnya kemelekatan-kemelekatan itu, dan menunjukkan cara untuk mengatasi penderitaan yang mereka akibatkan. Kenali itu. Biarkan dia ada di sana. Rileks. Tersenyum. Kembali dan tinggal bersama perasaan memaafkan itu selama mungkin.

Meditasi duduk seharusnya diikuti dengan Meditasi Jalan. Jika Anda akan melakukan meditasi duduk lagi, atau Anda akan kembali melakukan rutinitas sehari-hari Anda, jalan-jalan dulu dengan kecepatan normal agar darah Anda mengalir dengan baik. Berjalan-jalanlah selama minimal 15 menit, dan maksimal 45 menit, di tempat yang menyegarkan. Jika Anda melakukannya di tempat yang luasnya terbatas, carilah tempat yang datar dan panjangnya sekitar 10 meter, dan berjalanlah bolak balik, dan secara mental jaga meditasi Anda tetap berlangsung.

*Ketika Anda berjalan, saya ingin Anda berjalan sambil mengulangi kata-kata ini di setiap langkah: ketika kaki kiri melangkah, secara mental katakan “Saya”; kemudian langkah kaki kanan “maafkan” dan kaki kiri melangkah “kamu”. Selanjutnya, ketika giliran kaki kanan melangkah, katakan “Kamu”, dan kaki kiri “maafkan”, kaki kanan “saya”. Dan ulangi. Bolak balik.

Ini bisa menjadi ritme dan sekaligus ini membantu Anda masuk ke diri Anda untuk memaafkan! “Saya maafkan kamu. Kamu maafkan saya.” Dan terus tersenyum ketika Anda melakukannya, serta 6R/6M segala hal atau siapapun yang muncul. Tetap pada berjalan. Saya dulu biasa berjalan 9–12 kilometer di Hawaii ketika melakukan latihan ini!

Tujuan meditasi duduk dan berjalan adalah menciptakan aliran meditasi yang terus menerus tanpa henti. Ini membuktikan Anda dapat menjalankan meditasi sepanjang waktu dalam rutinitas sehari-hari. Ketika berjalan dengan kecepatan langkah normal ini, biarkan pandangan Anda menatap ke bawah ke arah sekitar 2 meter di depan Anda. Jangan memandangi ke sekeliling. Terus menerus memaafkan dengan lembut. Terus menerus tersenyum sepanjang waktu.

Bab 3 – Kemelekatan

Satu kesalahan yang dilakukan begitu banyak orang adalah mereka menganggap: “Meditasi itu hanya saat meditasi duduk saja. Di waktu lain saya tidak perlu melakukan apapun, jadi saya bisa biarkan pikiran saya bertindak sesukanya seperti biasa.” Ini salah. Kita perlu memiliki pandangan: “Meditasi adalah Hidup, Hidup adalah Meditasi.” Sadarilah bahwa kemelekatan-kemelekatan pun ada dalam kehidupan sehari-hari, dan hanya karena Anda tidak sedang duduk bermeditasi tidak berarti kemelekatan-kemelekatan itu tidak ada. Tujuan melakukan meditasi adalah demi pertumbuhan pribadi. Meditasi adalah untuk melepaskan kebiasaan lama menderita (bhava) dan menggantikannya dengan mengembangkan pikiran yang penuh ketenang-seimbangan di dalamnya.

Semakin pikiran Anda menolak melakukannya, semakin perlu Anda melakukan meditasi ini. Karena penolakan dalam pikiran Anda menunjukkan letak kemelekatan Anda, dan itulah penyebab penderitaan. Meditasi ini bekerja lebih baik daripada cara lain dalam melepaskan kemelekatan, melepaskan dan merilekskan perasaan-perasaan keras (bhava) lama, melepaskan cara berpikir Anda tentang bagaimana dunia ini seharusnya, sehingga Anda bisa mulai menerima dunia ini apa adanya.

Pikiran Anda mungkin berkata, “Saya tidak suka itu! Saya tidak suka cara mereka berbicara tentang ini dan itu.” Tanyakan pada diri sendiri sekarang, “Siapa yang tidak suka? Siapa yang menghakimi dan menghujat? Siapa yang membesar-besarkan cerita? Siapa yang tertangkap oleh kemelekatan mereka?” Jawabannya adalah “Saya!”

Mungkin membantu pemahaman jika diberikan definisi apa itu kemelekatan. Kemelekatan adalah apapun—segala bentuk pikiran, perasaan, sensasi—yang kita ambil hati secara pribadi! Ketika kita pikir bentuk-bentuk pikiran atau perasaan-perasaan ini adalah “milik saya”, ini adalah “saya”, ini adalah “diri saya”, di saat itu pikiran telah melekat dan ini menyebabkan munculnya nafsu keinginan di dalam pikiran dan badan jasmani.

Nafsu keinginan selalu berwujud dalam bentuk ketegangan atau keketatan di dalam pikiran dan tubuh. Nafsu keinginan itu adalah pikiran “Saya suka” dan “saya tidak suka”—yang muncul dalam proses pikiran/tubuh setiap orang. Kemelekatan adalah kata lain bagi nafsu keinginan, dan itu adalah awal mula semua penderitaan. Ketika kita melihat bahwa semua yang muncul adalah bagian dari proses impersonal (tanpa diri/tanpa keterkaitan personal), maka kita mulai mengerti bagaimana rasanya melihat hal-hal dengan pikiran yang jernih dan cermat.

Mungkin ada orang mengatakan sesuatu tanpa ada niat buruk, dan Anda mendengarnya melalui kemelekatan Anda dan itu terdengar negatif. Inilah mengapa kita harus belajar bagaimana menjadi sadar tentang apa yang terjadi dalam hidup kita sepanjang waktu.

Ketika Anda selesai duduk bermeditasi selama 30 menit, atau 45 menit, atau satu jam dan mulai berjalan, apa yang dilakukan pikiran Anda? Melanglang buana seperti biasanya, memikirkan ini dan itu, memikirkan hal-hal tidak penting.

Kebanyakan orang mengira pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan yang muncul adalah milik kita sendiri, bahwa mereka bukan hanya pikiran sembarangan. Tapi kenyataannya, jika Anda memberi makan pada pikiran atau perasaan apapun dengan perhatian Anda, Anda membuatnya lebih besar dan kuat. Ketika Anda menyadari bahwa Anda menyebabkan diri sendiri menderita, Anda harus memaafkan diri sendiri karena melakukan itu.

Artinya mengatakan, “Saya memaafkan diri sendiri karena tidak mengerti. Saya sepenuhnya memaafkan diri saya.” Tentu saja pikiran Anda akan berkeliaran lagi dan berkata, “Ah, ini bodoh sekali. Ini bukan apa-apa. Ini tak nyata. Ini tidak benar-benar terjadi. Saya tak mau lakukan ini lagi.”

Setiap bentuk pikiran seperti itu adalah kemelekatan, bukan? Setiap bentuk pikiran mengandung kemelekatan di dalamnya, bukan? Setiap bentuk pikiran itu membuat Anda menderita, bukan?

Oleh karena itu, Anda harus mengenali bahwa Anda melakukan ini pada diri sendiri dan lepaskanlah bentuk-bentuk pikiran itu. Mereka hanyalah hal tak penting. Tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang Anda lakukan dan di mana Anda berada saat ini. Begitu Anda kenali hal ini, Anda maafkan diri sendiri karena tidak mengerti; karena Anda menyebabkan diri sendiri menderita; karena menyebabkan orang lain menderita. **ANDA BENAR-BENAR MEMAAFKAN.**

Perhatikan ketika Anda berjalan dari sini ke sana, apa yang dilakukan pikiran Anda?
“Bersenandung. Memikirkan ini, memikirkan aku harus melakukan itu, saya harus berbicara dengan orang itu, dan saya harus melakukan ini.” Semua hal yang tak masuk akal!

Bukan berarti Anda tidak boleh merencanakan apa yang perlu Anda lakukan selanjutnya. Boleh. Tapi cukup lakukan sekali sebagai topik utama saat ini. Setelah Anda memutuskan apa rencana itu, Anda sudah tidak perlu memikirkannya lagi. Mengulangnya, memutar-mutar lagi; semua itu hanyalah bagian dari tendensi kebiasaan lama (dalam bahasa Pali bhava) Anda. Itu hanyalah bentuk-bentuk pikiran dan perasaan-perasaan lama yang terkondisi, dan menganggap mereka sebagai hal pribadi dan membuat Anda sendiri sengsara dan menderita.

Bab 4 – Latihan Harian

Memasukkan latihan pemaafan dalam kegiatan sehari-hari Anda adalah bagian terpenting dari meditasi ini. Anda memaafkan diri sendiri terus menerus, karena tidak mengerti, karena terjebak oleh ini itu, karena menganggap hal-hal adalah personal.

Berapa kali Anda temukan Anda lakukan ini pada diri sendiri? Anda katakan pada diri sendiri: “Hei, saya tak suka cara kamu bicara.” Coba tanya pada diri sendiri: ”SIAPA yang tak suka? “Oh, dia mengatakan hal yang menyakitkan.” Pada SIAPA?

Anda perlu berhenti melakukan itu dan menyadari bahwa Anda mengaitkan hal-hal ini secara pribadi padahal ini sebenarnya tidaklah personal. Ini hanyalah hal-hal yang terjadi. Maafkanlah! Maafkan ketika Anda sedang berjalan dan tak sengaja menendang batu dan kesakitan. Maafkan rasa sakit itu! Tugas Anda adalah menjaga agar pikiran Anda selalu memaafkan setiap waktu. Itulah latihan Kewaspadaan Pemaafan. Teknik ini bukan hanya dilakukan saat Anda duduk meditasi saja. Ini adalah latihan sepanjang hidup. Ini adalah latihan setiap saat.

Jika Anda ingin mulai berubah, Anda harus bersedia melewati pemaafan dengan tulus karena itu akan membantu Anda berubah drastis. Anda harus punya kesabaran. Rasa humor tentang betapa bodohnya pikiran ini juga akan sangat membantu. Semakin banyak Anda tersenyum dan tertawa, semakin mudah pula meditasi ini jadinya.

Bab 5 – Menemukan Keseimbangan

Kapanpun Anda terus menerus memikirkan ini dan itu, menghakimi ini dan menghujat itu, Anda terus menerus menyebabkan diri sendiri menderita. Anda tidak perlu melakukannya. Anda ingin berdebat dengan orang lain tentang kemelekatan Anda? Apa manfaatnya?

Ketika Anda benar-benar mulai berlatih pemaafan untuk diri sendiri atau memaafkan orang lain, pikiran Anda mulai menjadi seimbang dan rasa humor Anda mulai berubah. Inilah ketenang-seimbangan. Maka Anda tidak harus mengambil bentuk-bentuk pikiran, perasaan, sensasi dan hal-hal ini secara personal.

Ketika Anda berlatih dengan cara ini, Anda melihat kehidupan seperti apa adanya dan mengizinkannya ada di sana. Anda sadari Anda tidak perlu untuk mengulang-ulang suatu hal dalam pikiran Anda. Buang-buang waktu. Buang-buang tenaga. Setiap kali Anda mengalami pikiran yang berulang, itu artinya Anda melekat. Anda mengidentifikasi dengan bentuk pikiran itu dan Anda mengambilnya secara personal, dan itulah penyebab penderitaan. Yang sedang Anda lihat di sini adalah Kebenaran Mulia Kedua. Anda sedang menyaksikan nafsu keinginan, menganggapnya milik Anda dan itulah penyebab penderitaan. Anda tak bisa menyalahkan orang lain karenanya. Anda melakukannya terhadap diri sendiri.

“Oh, mereka bilang ini!” Jadi kenapa?

Orang lain bisa punya opini mereka. Tak berarti “saya” harus mendengarkan mereka. Saya tidak harus mengambilnya secara pribadi dan menganalisa apakah itu benar atau tidak, karena itu tak penting. Semakin Anda memaafkan dalam kehidupan sehari-hari dan aktivitas sehari-hari, semakin mudah pula Anda memaafkan hal-hal besar yang terjadi di masa lalu.

Bab 6 – Ketekunan

Ketika Anda melakukan Meditasi Pemaafan saat meditasi duduk, Anda gunakan salah satu pernyataan saja. Anda gunakan terus satu pernyataan itu hingga secara internal Anda merasa, “YA, saya benar-benar telah memaafkan diri saya sendiri karena tidak mengerti.” Sangatlah penting untuk melewati ini.

Butuh waktu untuk benar-benar memaafkan. Bukanlah solusi instan yang dapat dilakukan hanya dalam satu sesi meditasi duduk dan Anda katakan, “Oke. Sudah selesai!” atau Anda bilang, “Saya sudah lakukan itu.” Tidak. Anda tetap punya kemelekatan di sana. Anda harus terus menerus memaafkan diri sendiri karena tidak mengerti, maafkan diri karena berbuat kesalahan. Itulah makna dari tidak mengerti. Anda harus terus menerus memaafkan diri karena menghakimi, menghujat, menganalisa, memikirkan, marah. Maafkan segalanya, sepanjang waktu.

Ketika saya mulai melakukan meditasi pemaafan—yang saya lakukan sendiri selama dua tahun karena saya ingin memastikan saya benar-benar mengerti meditasi ini—saya mengalami perubahan drastis, perubahan kepribadian besar-besaran. Jika Anda ingin mengalami perubahan ini, Anda harus punya kesabaran seperti itu.

Pemikiran bahwa “saya sudah memaafkan orang ini atau orang itu” bukanlah pemaafan. Tak lama kemudian mungkin Anda membicarakan betapa ANDA tidak suka hal ini atau itu dari mereka! Ah, apa artinya? Siapa yang belum selesai dengan meditasi pemaafan mereka? ANDA belum memaafkan diri Anda sendiri, ataupun orang tersebut!

Bab 7 – Masuk Lebih Dalam

Ketika meditasi Anda semakin mendalam, tetap pada pemaafan dan Anda benar-benar memaafkan diri Anda karena berbuat salah, ada saatnya ketika dalam benak Anda tiba-tiba muncul seseorang yang perlu Anda maafkan.

Ketika ini terjadi, Anda sadari Anda tidak minta mereka muncul. Anda tidak dengan sengaja berhenti dan berkata, “Saya perlu orang ini untuk muncul.” Mereka muncul sendiri.

Begitu orang itu muncul, Anda mulai memaafkan mereka karena tidak mengerti. Tidak penting apa yang mereka lakukan di masa lalu. Semua bentuk pikiran, semua opini tentang apa yang mereka lakukan di masa lalu terus menerus menimbulkan penderitaan.

Bentuk-bentuk pikiran seperti itu muncul karena kemelekatan Anda. “Saya tidak suka itu! Saya tidak ingin itu terjadi! Orang jahat itu melakukan itu pada saya.”

Coba jawab siapa yang punya kemelekatan di sana? Tebak dari mana asal pandangan bahwa saya bisa menyalahkan orang lain untuk penderitaan saya? Satu-satunya yang bisa Anda salahkan untuk penderitaan Anda adalah diri Anda sendiri. Mengapa? Karena ANDA sendiri yang mengaitkan hal-hal itu sebagai pribadi (menganggapnya sesuatu yang personal). Anda sendirilah yang punya opini tentang hal itu. Anda sendirilah yang menggunakan tendensi kebiasaan Anda berulang-ulang untuk membenarkan pandangan bahwa “saya benar dan kamu salah”. Itulah bagaimana kita menyebabkan penderitaan kita sendiri.

Meditasi pemaafan membantu Anda melepaskan opini itu, pandangan itu, kemelekatan itu, dan membantu Anda merasa lega. Karena di suatu masa lalu, seseorang pernah melakukan sesuatu atau mengatakan sesuatu yang menyebabkan rasa marah, kesal, iri, luka atau apapun jebakan hari itu—itu bisa menjadi tendensi kebiasaan kuat bagi pikiran Anda untuk terperangkap memikirkan kejadian masa lalu.

Ini dinamakan terjebak oleh ceritanya. Anda perlu melakukan 6R/6M dan kembali ke kalimat pemaafan Anda. Tidak peduli berapa kali cerita itu muncul, gunakan 6R/6M dan kemudian maafkan lagi. Emosi dari cerita itu akan memudar setelah Anda cukup mengulang-ulang ini hingga berkali-kali. Inilah kenapa dibutuhkan kesabaran.

Bab 8 – Melepaskan

Ketika seseorang muncul dalam pikiran Anda, seseorang yang benar-benar tak Anda sukai dan telah berseteru dengan Anda, seseorang yang telah Anda benci karena alasan apapun, maafkan mereka. Dengan mata batin Anda, pandangi mata mereka dan ucapkan dengan tulus padanya: “Saya maafkan kamu karena tidak mengerti situasi itu. Saya memaafkan kamu karena menyebabkan sakit pada saya. Saya memaafkanmu sepenuhnya.”

Sekarang, letakkan orang itu di dalam hati Anda dan pancarkan cinta-kasih pada mereka. Jika pikiran Anda teralihkan dan menarik Anda dari sana—mungkin Anda mendengar di dalam pikiran Anda, “Tidak. Saya tidak maafkan orang jahat itu. Saya tidak akan memaafkannya!”—gunakan 6R/6M, lepaskan itu dan kembali, dan katakan, “Saya benar– benar memaafkanmu.”

Itu harus tulus. “Oh, saya tidak akan memaafkan orang jahat itu.” Mengapa tidak? “Karena ia telah membuat SAYA sengsara!” Ups. SIAPA yang menyebabkan siapa sengsara? Anda menyebabkan kesengsaraan Anda sendiri karena Anda mengambilnya secara pribadi, dan ANDA menguatkannya dengan bentuk-bentuk pikiran, opini dan pandangan Anda tentang mengapa itu salah.

Dengan kata lain, Anda terperangkap dalam nafsu keinginan Anda, kemelekatan Anda sendiri, tendensi kebiasaan Anda, dan itu mengarahkan ke semakin besarnya ketidak-puasan, kebencian, sakit, dan penderitaan.

Bab 9 – Lega

Pendek kata, BUDDHISME adalah tentang menyadari bahwa Anda perlu memiliki pikiran yang seimbang dan waspada, yang tidak punya emosi-emosi tinggi di dalamnya, yang tidak punya kemelekatan di dalamnya, sehingga Anda dapat melihat hal-hal dengan jelas dan menemukan kebahagiaan sejati dan kepuasan dalam kehidupan sehari-hari.

BUDDHISME adalah tentang melihat hal-hal sebagaimana adanya, meraih pengetahuan dengan melihat sendiri bagaimana Anda menyebabkan diri Anda menderita. Ini tentang mengemban tanggung jawab pribadi dan melakukan kegiatan yang diperlukan untuk mencapai kewaspadaan, keseimbangan, dan pemahaman seperti ini.

Meditasi Kewaspadaan Pemaafan melatih kita untuk mengenal dengan jelas ketika penderitaan muncul [Kebenaran Mulia Pertama]; untuk mengenali ketika kita terlibat secara personal dengannya dan membuatnya membesar yang menyebabkan lebih banyak penderitaan dalam hidup [Kebenaran Mulia Kedua]; dan untuk keluar dari jerat berbahaya ini dengan cara menggunakan 6R/6M dan melihat bagaimana penderitaan ini menghilang [Kebenaran Mulia Ketiga]. Meditasi ini membuka jalan untuk pemahaman jernih dan kelegaan [Kebenaran Mulia Keempat].

Hasil akhirnya menciptakan ruang yang kita butuhkan dalam pikiran kita sehingga kita mulai menanggapi kehidupan, bukannya bereaksi terhadapnya. Menggunakan 6R/6M, yang memenuhi jalan Upaya Benar yang ditemukan dalam teks-teks awal, menggunakan 6R/6M dalam meditasi apapun yang Anda lakukan, ini adalah salah satu jalan paling cepat bagi orang-orang untuk melihat dengan jelas apa yang benar-benar sedang terjadi dan bagaimana mencapai tujuan ini dimana ada kebahagiaan dan kedamaian.

Dalam Majjhima Nikaya sutta nomor 21 “Kakacūpama Sutta: Perumpamaan Gergaji”, seperti yang diterjemahkan oleh Bhikkhu Bodhi dan dipublikasi oleh Wisdom Publications, Sang Buddha memberikan saran yang luar biasa yang ingin saya bagikan dengan Anda. Dikatakan:

“Terdapat 5 jenis ucapan yang digunakan seseorang ketika berbicara pada kita, ucapan mereka mungkin tepat atau tidak tepat waktunya, benar atau salah, lembut atau kasar, berhubungan dengan yang baik atau berhubungan dengan yang membahayakan, diucapkan dengan cinta kasih atau kebencian mendalam.

“Kita harus melatih diri sendiri seperti ini: Pikiran saya tidak akan terpengaruh dan saya tidak akan mengatakan ucapan yang jahat maupun tidak benar; saya akan berwelas asih untuk kesejahteraannya, dengan pikiran yang penuh cinta-kasih, tanpa kebencian. Saya akan melingkupi orang itu (siapa pun yang sedang berbicara dengan Anda) dengan pikiran yang penuh dengan cinta-kasih (dan pemaafan) dan mulai dari orang itu, saya akan melingkupi seluruh alam dengan pikiran yang penuh cinta-kasih, yang berlimpah, mulia, tak terhingga, tanpa kemarahan dan tanpa niat buruk’. Demikianlah bagaimana saya harus berlatih.

Sering-seringlah menggunakan Meditasi Pemaafan dan latih pikiran Anda untuk berbahagia!

Bab 10 – Rintangan

Bab 11- Kehidupan Sehari-hari

Bab 12 – Sukses!!

Bab 13 – Tidak Mudah

Bab 14 – Maafkan!

Bab 15 – Tidak ada Mantra

Bab 16 – Permainan Menyalahkan

Bab 17 – Berbahagia

Tambahan

Sekilas tentang:

“Kewaspadaan Sederhana dan Mudah Dimengerti”

“Tranquil Wisdom Insight Meditation (TWIM)” yang dalam bahasa Indonesia diterjemahkan sebagai Meditasi Ketenangan Kebijakan Pandangan Terang (TWIM)”

MEDITASI adalah “mengamati perhatian pikiran saat ia bergerak dari momen-ke-momen untuk melihat secara cermat BAGAIMANA penderitaan terjadi. Untuk memahami ini, kita mempelajari proses impersonal dari Kognisi Manusia. Ini menguak BAGAIMANA kita mengalami lingkungan kita. Melihat dan mengerti bagaimana pikiran bekerja ketika perhatian berpindah dari satu hal ke hal lain adalah inti dari praktik kuno ini. Ini mengantarkan kita ke perspektif yang lebih impersonal sehingga kita tidak terlalu menderita ketika menjalani hidup kita.

KEWASPADAAN adalah yang membuat observasi ini berjalan terus sepanjang waktu. TWIM adalah sistem bimbingan kuno yang ditemukan kembali yaitu dengan 6 (enam) langkah sederhana untuk menjaga meditasi kita terus berjalan dengan kuat. Kewaspadaan membantu kita mengembangkan kemampuan observasi kita sehingga kita dapat menjaga agar 6R/6M terus berjalan. Kewaspadaan memberi tahu kita apa yang harus dilakukan. Kewaspadaan membantu kita **MENGENALI** ketika ketegangan berubah di dalam tubuh kita ketika perhatian pikiran berpindah dari objek meditasi kita atau dari tugas keseharian kita. Kita **INGAT** [menggunakan kewaspadaan] untuk mengobservasi perhatian pikiran berpindah dan kemudian siklus latihan dapat dimulai untuk membantu kita membuat koreksi dan terus bermeditasi. Jadi, Kewaspadaan adalah bahan bakar seperti bensin yang memastikan mobil terus berlari. Tanpa Kewaspadaan, segalanya terhenti! Jika kita dengan gigih terus melakukannya, meditasi ini akan membebaskan segala jenis penderitaan. Jadi, untuk memulai siklus ini dengan “lancar”, seseorang harus menyalakan mesin dan punya banyak sekali bensin (kewaspadaan) di dalam tangkinya! Sekarang kita bahas langkah-langkah selanjutnya dalam Siklus Meditasi.

[1] **RECOGNIZE/MENGENALI**: Ini berarti kita belajar untuk mengenali pergerakan apapun dari perhatian pikiran yang bergerak menjauh dari objek meditasi, seperti nafas, memancarkan cinta kasih, melakukan pemaafan, atau tugas apapun yang sedang Anda lakukan.

Kita dapat belajar mengenali sensasi ketegangan sekecil apapun ketika perhatian pikiran baru saja mulai bergerak ke arah fenomena yang baru muncul. Perasaan menyenangkan atau menyakitkan dapat muncul di salah satu dari enam pintu indera. Suatu gambar, suara, bebauan, rasa, sentuhan atau pikiran dapat menyebabkan sensasi yang menarik untuk memulai. Perhatikan dengan seksama. KENALI pergerakan ini sedini mungkin adalah hal vital untuk kesuksesan meditasi. Seseorang lalu melanjutkan ke:

[2] RELEASE/MELEPASKAN: Ketika suatu bentuk pikiran atau perasaan muncul, meditator melepaskannya, mengizinkannya ada di sana tanpa memberikan perhatian padanya. Kita tidak memberinya makan dengan perhatian kita. Isi dari gangguan itu sama sekali tidak penting, tetapi mekanisme BAGAIMANA itu muncullah YANG PENTING! Cukup lepaskan keketatan apapun di sana. Tanpa perhatian, keketatan itu akan pergi. Kemudian Kewaspadaan mengingatkan meditator untuk:

[3] RELAX/MERILEKSKAN: Setelah melepaskan perasaan atau sensasi, izinkan dia ada di sana tanpa mencoba mengontrolnya, di sana ada suatu ketegangan halus yang hampir tak dapat dilihat di dalam pikiran/tubuh. Inilah mengapa langkah ekstra MENENANGKAN atau MERILEKSKAN disebutkan di dalam instruksi-instruksi Buddha. Ditemukan dalam instruksi Buddha di dalam instruksi Ānāpānasati, langkah menenangkan (tranquilizing) disebutkan sebagai langkah terpisah yang independen. Tapi sejalan dengan waktu, instruksi ini menjadi kabur.

MOHON JANGAN LOMPATI LANGKAH RILEKS INI!

Mobil tidak bisa berjalan lancar tanpa oli di mesinnya. Inilah oli-nya! Tanpa melakukan langkah relaksasi setiap kali menjalankan siklus latihan ini, maka meditator tidak akan mengalami realita kondisi berhentinya penderitaan sebagai kondisi nyata. Ketegangan disebabkan oleh NAFSU KEINGINAN dan ini menghentikan kita dari menemukan berhentinya penderitaan. Kita tidak dapat merasakan kelegaan ketika keketatan melebur jika kita tidak melakukan langkah rileks ini. Langkah inilah bedanya.

Catatan: Nafsu keinginan selalu bermanifestasi dalam bentuk keketatan atau ketegangan di pikiran dan badan seseorang.

Seseorang secara sementara mendapatkan kesempatan untuk melihat dan mengalami sifat alami dan kelegaan yang muncul dari berhentinya keketatan dalam penderitaan ketika ia melakukan langkah-langkah RELEASE / MELEPASKAN – RELAX / MERILEKSKAN. Perhatikan kelegaan ini. Kewaspadaan sekarang mengingatkan kita untuk...

[4] RE-SMILE/MANIS TERSENYUM KEMBALI: Jika Anda telah mendengarkan instruksi-instruksi meditasi di website kami, Anda mungkin ingat telah mendengar tentang betapa senyum adalah aspek penting dalam meditasi ini. Tersenyum dalam pikiran Anda, di mata Anda, di hati Anda, dan di bibir Anda, semua itu membantu mempertajam kewaspadaan, menjadi waspada, tangkas, dan lebih mengamati. Menjadi serius, menegang, atau mengerutkan kening menyebabkan pikiran menjadi berat, tumpul dan lamban. Kewaspadaan jadi menurun. Pengetahuan-pengetahuan dari pandangan terang sulit untuk dialami. Ini memperlambat pemahaman tentang bagaimana kebenaran bekerja. Jadi, tersenyumlah kembali. Mulai lagi. Menjaga rasa humor Anda, rasa bersenang-senang Anda, dan bereksplorasi adalah hal yang penting. Setelah tersenyum kembali, kewaspadaan mengingatkan langkah selanjutnya:

[5] RETURN or RE-DIRECT/MENGEMBALIKAN atau MENGARAHKAN LAGI: Dengan lembut arahkan kembali perhatian pikiran Anda ke objek meditasi, yaitu nafas dan rileks, atau metta dan rileks, atau pemaafan dan rileks. Terus dengan pikiran yang menyatu dan lembut, dan gunakan objek meditasi Anda sebagai “markas”, sebagai titik untuk kembali ketika berlatih. Ini akan membantu Anda tetap ada di momen saat ini dalam kehidupan sehari-hari. Jika perhatian Anda berpindah dari tugas Anda, Anda kembalikan perhatian pikiran Anda untuk melepaskan, merilekskan, dan tersenyum kembali ke apapun yang sedang Anda lakukan dalam hidup.

Untuk sesaat, bayangkan dirimu duduk di bawah pohon apel, santai dan tidak tegang tentang apapun. Anda bersandar di batang pohon, tak memikirkan apapun, Anda mencapai kondisi menyenangkan (pleasant abiding) dengan pikiran ringan. Inilah yang pertama kali terjadi pada Buddha

saat beliau masih seorang bocah yang duduk di bawah pohon apel saat festival panen yang dihadiri ayahnya.

Ini melihat hal-hal dengan lebih jelas? Berdiamlah. Ringanlah. SENYUMLAH. Ini membuka pintu ke kehidupan yang lebih bahagia. Jika Anda lupa Melepas dan Merilekskan, jangan hakimi diri sendiri. Daripada menghukum atau mengkritik diri, berbaik hatilah dan maafkan diri sendiri.

Terkadang orang mengatakan siklus latihan ini lebih sederhana daripada yang dikira! Mengambil kembali latihan ini membuat lebih fokus pada kegiatan sehari-hari, lebih seimbang, tidur lebih nyenyak, menjadi lebih mudah menerima dan gembira. Meditator menjadi lebih efisien pada apapun yang mereka sedang lakukan dalam hidup. Ini karena mereka telah tahu lebih banyak tentang BAGAIMANA hal-hal sebenarnya bekerja dan ini membantu mereka mengurangi rasa takut dan ragu dalam hidup. Kewaspadaan kemudian membantu mengingat langkah terakhir untuk:

[6] REPEAT/MENGULANGI: siklus latihan untuk melatih-ulang pikiran untuk melepaskan penderitaan di kehidupan ini. Mengulangi “siklus 6R/6M” lagi dan melatih kembali pikiran untuk melepaskan banyak penderitaan sejalan dengan kita mengerti makna dari Empat Kebenaran Mulia:

1. Kita melihat dan mengalami sendiri apa itu penderitaan
[Kebenaran Mulia Pertama];
2. Kita melihat sebabnya, yaitu terlibat secara personal dengan itu sehingga menimbulkan ketegangan dan keketatan
[Kebenaran Mulia Kedua];
3. Kita mengalami apa itu rasanya berhentinya penderitaan
[Kebenaran Mulia Ketiga];
4. Kita menemukan cara untuk meningkatkan kondisi berhentinya penderitaan yang nyaman ini
[Kebenaran Mulia Keempat].

Ini terjadi setiap kali kita Melepaskan suatu perasaan yang muncul, Merilekskan dan Tersenyum kembali. Perhatikan kelegaan itu. Lakukan terus dan danakan senyuman Anda! Inilah ringkasan seluruh latihan ini! Sekarang lakukanlah!